Кухня народов Северного Кавказа

# кабардино-балкарская кухня

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

В брошюре представлены разнообразные блюда кабардино-балкарской кухни.

Предназначена для широкого круга читателей.

- Г.И. Молчанов, И.Ф. Сучков
  - 
  - САЛАТ ИЗ РЕДИСА
  - САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ
  - СУБПРОДУКТЫ СОЛЕНЫЕ
  - СУП С МЯСОМ
  - КОЛБАСА ИЗ ПЕЧЕНИ В БУЛЬОНЕ
  - СУП ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ
  - ЛЯПС С ЛЯПСТЕХОЙ (СУП)
  - ТЫКВА ОТВАРНАЯ
  - ЖАРКОВ (ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ)
  - ЛИБЖЕ – ГОВЯДИНА С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ
  - ЛИЦУКЛИБЖЕ (МЯСО ТУШЕНОЕ)
  - ПТИЦА, ЖАРЕННАЯ ПО-КАБАРДИНСКИ
  - КУРИЦА В СМЕТАННОМ СОУСЕ
  - ПЛОВ С КУРИЦЕЙ
  - ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ ПО-КАБАРДИНСКИ
  - ЖАЛ-БАУР (ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНИ)
  - ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА ПО-КАБАРДИНСКИ
  - СОХТА (КОЛБАСА)
  - ХЫЧИН С СЫРОМ И КАРТОФЕЛЕМ (ПРЕСНЫЙ ПИРОГ)
  - ЭТ-ХЫЧИН (ПРЕСНЫЙ ПИРОГ)
  - КОЙ-ДАЛЯН (ПИРОЖКИ С ТВОРОГОМ)
  - АЙРАН
  - ЧЕРТЛАМА (БЛИНЫ)
  - ЖАМУКО
  - КОЙЖАПХА (СОУС СМЕТАННЫЙ)
  - ХАЛВА ДОМАШНЯЯ
  - ЗАКЕРИС

# Г.И. Молчанов, И.Ф. Сучков

# Кабардино-балкарская кухня

С древнейших времен основным занятием горцев-кабардинцев и балкарцев было земледелие и скотоводство и, естественно, это не могло не отразиться на особенностях национальных блюд, среди которых особое место заняли мясные блюда из баранины, говядины, птицы. Не менее популярны мучные, молочные, крупяные, сладкие блюда. Овощи же используют сравнительно редко, в основном это картофель, фасоль, репчатый лук, чеснок. Блюда готовят с большим количеством различных пряностей и приправ – гедгина – сушеного молотого чабреца, красного и черного перца.

Наиболее характерные блюда – жареные, тушеные и отварные мясо и птица. К отварным мясным кушаньям всегда подают тузлук – соус из разведенного айраном или бульоном толченого чеснока. Из других соусов готовят в основном сметанные. Вместо пшеничного хлеба испокон веков используют пасту – крутую пшеничную кашу.

Как на праздничном, так и повседневном столе частые гости – балкарские хычины – лепешки с различными фаршами – сыром, картофелем, мясом; кабардинские лакумы (пышки), тхъурыжь (хворост).

Ассортимент первых блюд узок, в основном это шурпа, ляпс с ляпстехой, гогушляпс, концентрированные бульоны.

Из напитков популярны калмыцкий чай и айран, которые подают во время и после еды или в сочетании с лакумами, сыром. Достаточно широк перечень национальных сладостей, которые готовят преимущественно на праздники, народные и семейные торжества. Среди них закерис – кабардинская халва, балкарская «боза» и другие.

Приведенные рецептуры рассчитаны на 4-6 порций, расход продуктов дан в граммах нетто, то есть прошедших первичную обработку (мойку, очистку, удаление несъедобных частей и т д.). Качество блюд будет во многом зависеть от соблюдения рецептур и приведенной технологии приготовления.

# САЛАТ ИЗ РЕДИСА

Редис 640, яйца 4 шт, сметана 200, соль.

Редис промывают, нарезают тонкими ломтиками, солят, добавляют мелко нарубленный яичный белок, желток, растертый со сметаной, перемешивают. Подают, уложив в салатник горкой.

# САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

Свежие помидоры 600, свежие огурцы 600, сметана 200, уксус 20, лук репчатый 80, чеснок 40.

Очищенные огурцы, помидоры нарезают ломтиками, лук и чеснок шинкуют, солят, перемешивают, укладывают горкой в салатник и поливают сверху сметаной.

# СУБПРОДУКТЫ СОЛЕНЫЕ

Язык говяжий или бараний, или печень говяжья или баранья, сыворотка 600, чеснок 20, соль, перец.

Подготовленный язык или печень варят, затем кладут в очень соленую сыворотку, добавляют чеснок, перец горошком, выдерживают 8-10 дней на холоде. Готовые субпродукты нарезают тонкими ломтиками, подают холодными.

# СУП С МЯСОМ

Курица 600, пшено 400, чеснок 40, соль.

Подготовленную тушку курицы заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, снимают пену, уменьшают нагрев и варят, за 10-15 минут до готовности солят, тушку вынимают и разрубают на куски по 40– 50 г, посыпают толченым чесноком и солью. В кипящий бульон всыпают пшено и варят до готовности, разливают в глубокие тарелки. Мясо птицы подают отдельно.

# КОЛБАСА ИЗ ПЕЧЕНИ В БУЛЬОНЕ

Печень 1200, баранье сало 160, перец красный 1, чеснок 40, лук репчатый 60, вермишель 160, соль.

Печень, баранье сало, лук, чеснок пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют соль, красный перец, перемешивают. Тщательно очищенные и промытые бараньи кишки начиняют подготовленным фаршем, завязывают концы, опускают в подсоленную кипящую воду и варят до готовности, вынимают и нарезают, вновь кладут в бульон, добавляют вермишель и варят еще 8-10 минут. Бульон можно подать и без вермишели.

# СУП ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

Фасоль 600, картофель 600, лук репчатый 60, масло растительное или животное 60, томат-пюре 60, лавровый лист, соль.

Фасоль перебирают, промывают, заливают холодной водой и варят до полуготовности, добавляют нарезанный дольками картофель, а за 5-10 минут до готовности – обжаренный на масле с добавлением томата-пюре репчатый лук, соль, лавровый лист.

# ЛЯПС С ЛЯПСТЕХОЙ (СУП)

Кости говяжьи 1600, репчатый лук 80, морковь 40, масло сливочное 40, мука пшеничная 80, яйца 1 шт., соль, специи.

Из муки, яиц, соли замешивают крутое пресное тесто, разделывают на мелкие шарики, обжаривают на сливочном масле (ляпстеха). Отдельно готовят концентрированный костный бульон. При подаче в подсоленный бульон кладут шарики теста (ляпстеху) или подают их отдельно.

# ТЫКВА ОТВАРНАЯ

Тыква 800, сметана или молоко 500.

Тыкву очищают от кожи и семян, нарезают не очень крупными кусками, заливают кипящей водой так, чтобы покрылась примерно ее половина, закрывают крышкой и варят до готовности, отвар сливают. К тыкве подают молоко или сметану.

# ЖАРКОВ (ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ)

Баранина 600, картофель 770, лук репчатый 80, масло сливочное 80, вода 340, соль, специи.

Жирную баранину нарезают кубиками по 20– 25 г, кладут на сухую горячую сковороду, заливают водой, солят и тушат, пока не выпарится вода, добавляют сливочное масло, нашинкованный репчатый лук, перец и жарят до золотистого цвета, добавляют нарезанный крупными дольками картофель, доводят до готовности при закрытой крышке. Подают горячим.

# ЛИБЖЕ – ГОВЯДИНА С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Говядина 800, картофель 1200, лук репчатый 200, мука пшеничная 70, масло топленое 100, перец красный 1, соль.

Говядину нарезают на куски по 60– 70 г, солят, перчат, обваливают в муке, обжаривают до образования румяной корочки, затем в мясо добавляют горячую воду, тушат при закрытой крышке1,5-2 часа, добавляют нарезанные на 2-4 части и обжаренные клубни картофеля, нашинкованный и обжаренный на масле репчатый лук, перец, продолжают тушить до готовности. При подаче гарнируют нарезанными ломтиками огурцов и помидорами.

# ЛИЦУКЛИБЖЕ (МЯСО ТУШЕНОЕ)

Баранина или говядина 890, масло сливочное 60, мука пшеничная 120, сметана 40, лук репчатый 80, бульон, соль, перец.

Баранину или говядину нарезают мелкими кубиками, обжаривают до полуготовности, добавляют репчатый лук и продолжают обжаривать до золотистого цвета, всыпают пшеничную муку и жарят, пока она не приобретет кремовый цвет, заправляют красным перцем, солью, разводят бульоном, добавляют сметану, перемешивают, при слабом кипении тушат до готовности. Подают горячей с пастой – крутой пшеничной кашей.

# ПТИЦА, ЖАРЕННАЯ ПО-КАБАРДИНСКИ

Курица, гусь или индейка 800, вода 400, лук репчатый 160, томат-пюре 50, масло топленое или сливочное 100, соль, перец.

Обработанную тушку птицы разрубают на куски по 40– 50 г, заливают небольшим количеством воды и варят до полуготовности, добавляют масло, мелко нашинкованный репчатый лук, томат-пюре и жарят до тех пор, пока мясо не приобретает румяный цвет. Подают блюдо горячим.

# КУРИЦА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Курица 840, сметана 400, мука пшеничная 40, лук репчатый 100, масло сливочное 60, бульон 160, чеснок 15, соль, перец.

Подготовленную тушку курицы разрубают на куски по 40– 50 г, варят в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. На бульоне готовят соус. Для этого мелко нашинкованный репчатый лук обжаривают на сливочном масле, добавляют пшеничную муку, красный перец и продолжают жарить до кремового цвета, охлаждают до 60-70°С, вливают примерно четвертую часть бульона, вымешивают до однородной массы, добавляют остальной бульон, прокипяченную сметану, соль, варят на слабом огне до появления на поверхности соуса капелек жира, заправляют толченым чесноком. При подаче куски курицы заливают соусом, отдельно подают пасту – крутую пшеничную кашу.

# ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

Курица 1000, рис 450, масло топленое 100, лук репчатый 50, масло сливочное 50, вода 1 л, соль, специи.

Обработанную тушку курицы разрубают на куски по 40– 50 г, заливают подсоленной кипящей водой и варят до полуготовности, вынимают из бульона. Перебранный и промытый рис слегка обжаривают на топленом масле, заливают бульоном, сверху кладут куски курицы, накрывают крышкой и тушат под закрытой крышкой, не перемешивая. При подаче плов выкладывают горкой на тарелку или блюдо, сверху кладут кусочек сливочного масла.

# ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ ПО-КАБАРДИНСКИ

Индейка 700, чеснок 50, перец красный 5, масло сливочное 20, лук репчатый 50, мука пшеничная 60, бульон 400, соль.

Подготовленную индейку варят, нарубают на куски по 60– 70 г, заправляют толченым с солью чесноком. Отдельно подают шипс (соус), для приготовления которого репчатый лук пассируют на сливочном масле, добавляют обжаренную до золотистого цвета пшеничную муку, разводят бульоном, заправляют солью, красным перцем, перемешивают.

# ЖАЛ-БАУР (ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНИ)

Сало баранье 600, баранья печень 380, чеснок 80, айран 360, соль, перец.

Баранье сало с пленкой от внутреннего жира нарезают тонкими брусочками по 30– 40 г, кладут на них ошпаренные кипятком брусочки печени, сбрызгивают тузлуком, заворачивают в пленку от внутреннего жира, нанизывают на шомпол, жарят на раскаленных углях без огня, периодически переворачивая и поливая тузлуком. Для приготовления тузлука толченый чеснок разводят айраном. Подают горячим.

# ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА ПО-КАБАРДИНСКИ

Сердце 1000, мука пшеничная 40, масло топленое или сливочное 40, томат-пюре 40, лук репчатый 40, лавровый лист, соль, перец.

Сердце зачищают от сгустков крови и крупных кровеносных сосудов, промывают, нарезают на куски по 25– 30 г, солят, перчат, обжаривают вместе с нашинкованным репчатым луком до образования румяной корочки, заливают водой, добавляют томат-пюре и тушат до готовности; бульон сливают и разводят им обжаренную без масла до светло-коричневого цвета и охлажденную до 60-70°С пшеничную муку; полученным соусом вновь заливают сердце, заправляют солью, лавровым листом и кипятят еще 10-15 минут.

# СОХТА (КОЛБАСА)

Баранье сало 280, баранья печень 440, лук репчатый 140, мука кукурузная 80, бараньи кишки 450, соль, специи.

Подготовленные баранье сало и печень мелко рубят, добавляют мелко нашинкованный репчатый лук, соль, перец, кукурузную муку, воду, тщательно перемешивают. Полученным фаршем наполняют тщательно очищенные и промытые бараньи кишки, завязывают концы, варят в подсоленной воде. Подают горячей с тузлуком.

# ХЫЧИН С СЫРОМ И КАРТОФЕЛЕМ (ПРЕСНЫЙ ПИРОГ)

Мука пшеничная 170, вода 110, сыр 300, картофель 300, масло сливочное 40, соль.

Рассольный сыр предварительно замачивают в холодной воде, твердый сыр зачищают, пропускают вместе с отваренным картофелем через мясорубку, перемешивают. Из пшеничной муки и воды замешивают тесто, делят его на куски по 70– 80 г, делая в каждом углубление и наполняя его фаршем, скатывают в шарики, после чего раскатывают до толщины 1– 1,5 см, выпекают на сковороде без масла. Готовые хычины смазывают маслом и подают.

# ЭТ-ХЫЧИН (ПРЕСНЫЙ ПИРОГ)

Мука пшеничная 220, айран 145, соль 2, сода 1, говядина или баранина 360, лук репчатый 50, перец 1, жир животный 12, сметана 40.

Говядину или баранину вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют воду, соль, перец, хорошо перемешивают. Из пшеничной муки, айрана, соли, соды замешивают пресное тесто, раскатывают в лепешки, на середину каждой кладут мясной фарш, придают изделию округло-приплюснутую форму, оставляя в каждом отверстие посередине, выпекают в духовке 15-20 минут при температуре 210—230°С, смазывают сметаной, выдерживают 5-8 минут, подают.

# КОЙ-ДАЛЯН (ПИРОЖКИ С ТВОРОГОМ)

Мука пшеничная 400, вода 160, соль 2, творог 400, лук репчатый 50, сухой молотый чабрец 0,5, сметана 80.

Из муки, воды и соли замешивают пресное тесто, делят на куски примерно по 150 г, в каждом делают углубление, которое наполняют фаршем, придают изделию круглую форму, раскатывают в лепешки, жарят на сухой раскаленной сковороде с тяжелой крышкой. Для фарша перетертый творог смешивают с нашинкованным репчатым луком, солью, молотым чабрецом. Кой-далян подают горячим, смазав сметаной.

# АЙРАН

Молоко цельное 1000, молоко кислое 20.

В охлажденное до 40°С кипяченое молоко добавляют кислое молоко и ставят в теплое место для сквашивания, взбивают и оставляют при комнатной температуре, затем на сутки ставят в холодное место. Подают холодным.

# ЧЕРТЛАМА (БЛИНЫ)

Айран 400, мука пшеничная 280, масло топленое 60, сметана 120, сода 4, соль.

В айран добавляют соль, соду, всыпают пшеничную муку, замешивают тесто как на блины, жарят на сливочном масле. Подают горячими со сметаной.

# ЖАМУКО

Сметана 500, мука кукурузная или манная крупа 150, творог или сыр 70, яйца 1 шт., соль.

В сметану добавляют сырые яйца, измельченный сыр или протертый творог, соль, кипятят примерно 10 минут, затем, непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпают просеянные кукурузную муку или манную крупу, варят на слабом огне минут 15-20 до загустения, перекладывают на тарелки, подают с кислым молоком.

# КОЙЖАПХА (СОУС СМЕТАННЫЙ)

Сметана 500, яйца 1 шт., мука пшеничная 20, соль.

Сметану проваривают до тех пор, пока она не начнет желтеть, добавляют сырые яйца и продолжают варить до появления на поверхности жировых пятен. Если соус остается жидким, добавляют разбавленную водой муку и варят еще 5-7 минут.

# ХАЛВА ДОМАШНЯЯ

Масло топленое 300, сахар 400, вода 200, мука пшеничная 900.

В кипящее молоко, постоянно помешивая, порциями добавляют муку до тех пор, пока масса не станет сухой, продолжают прогревать еще 20-25 минут, снимают с огня, добавляют проваренный с водой сахарный песок, перемешивают, перекладывают на тарелку или поднос, охлаждают. Подают нарезанную кусочками.

# ЗАКЕРИС

Мука пшеничная 500, яйца 6 шт., сахар 150, масло сливочное 10, сода 4, сахар 400, мед 200.

Из пшеничной муки, яиц, сахарного песка с добавлением соды замешивают крутое тесто, делят на жгутики, которые в свою очередь нарезают на небольшие кусочки, жарят в большом количестве жира. В пережженный без воды до золотистого цвета сахар добавляют мед, добавляют жареные изделия из теста, перемешивают, выкладывают на поднос или тарелку, разравнивают и охлаждают. При подаче нарезают ромбиками или кубиками.